2026 12月 こぱんはうすさくら大津京教室のプログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	01 ねらえ！日本代表!!! モルック	02 ボールあそび日 ゴルフ	03 これはSASUKE?? サーキット運動 ※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	04 落ちたらワニいる?! バランスストーン	05 おもしろ実験 転生せずにスライム作ってドロドロに溶かした件。	06 今年最後の… 大声出しにいこー!!! KARAOKE
07 古のおもしろ遊び メンコを作って遊ぼう!!!	08 これはSASUKE?? サーキット運動 ※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	09 ボールあそび日 ふうせんバレー	10 全然へいきだ!! へいきんだい	11 これはSASUKE?? サーキット運動 ※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	12 おいしおかし作り 	13 今年最後の… アクトパル宇治
14 これはSASUKE?? サーキット運動 ※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	15 かるたあそび日 オリジナルのかるたであそぼ	16 ボールあそび日 ミニサッカー	17 これはSASUKE?? サーキット運動 ※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	18 古のおもしろ遊び メンコを作って遊ぼう!!!	19 集えっ!!ゲーム好きっ!!! 大カプコン展 in 佐川美術館	20 しゃれおつ工作 クリスマスリースを作ろう
21 めざせ！大谷選手!!! ストラックアウト	22 これはSASUKE?? サーキット運動 ※バランスストーン、ストラックアウト、へいきんだい、けんけんぱなどを組み合わせて楽しく体を動かします!!!	23 ボールあそび日 ドッジボール	24 おいしおかし作り 	25 おもしろ祭り クリスマスパーティー	26 今年最後の… ゲームセンター ARASHI	27 今年最後の… ラーメン
28 UN工房といっしょ 大津京教室初!!!冬のソロ夕ならぬ 冬の宿泊イベント	29 UN工房といっしょ	30 おもしろ大会 忘年会と大掃除と	◎注意事項◎ ※必ず下記をご確認ください。 ・12/25(金)、12/27(日)、12/30(水)、はお弁当不要ですが、活動費がかかります。12/12(土)、12/20(日)、12/24(木)、はお弁当が必要ですが、活動費がかかります。※詳しくは別紙【2026年12月度のお知らせ】をご覧ください。また、12/6(日)、12/19(土)、12/26(土)、【冬の宿泊イベント】、に必要な料金などは別途ご連絡させていただきます。※2026/12/31(木)～2027/1/3(日)は休所いたします。 ○ご不明な点などがあればお気軽にお問い合わせください。皆さま、よいお年をお迎えください♥♥♥		

プログラムのねらい

バランスストーン
➡主に足腰の筋力・動的柔軟性の向上。体幹・バランス感覚を鍛える。

ストラックアウト
➡手先や肩や腕の筋力・見る力の向上。体幹・バランス感覚を鍛える。

へいきんだい
➡あらゆる動きに必要なバランス感覚・体幹・集中力・注意力の向上。

ボールあそび
➡総合的な身体のコントロール能力・記憶力などの向上。協調性を養う。

モルック
➡身体の柔軟性・集中力・言語ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝの向上。上半身の筋力・投力を鍛える。

かるたあそび
➡集中力・言語ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝや社会性・ヒューマンスキルの向上。